

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala yang dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2017 sampai 10 Oktober 2017 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Prevalensi kecemasan cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran yaitu, sebanyak 56 (42,1%) mahasiswa.
2. Prevalensi kualitas tidur buruk cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran yaitu, sebanyak 63 (47,4%) mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran

1. Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi kecemasannya agar mendapat kualitas tidur yang baik.

2. Mahasiswa diharapkan menghubungi dokter jika gejala kecemasan tidak dapat diatasi atau mengganggu kehidupan sehari-hari.
3. Bagi mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat dan sangat berat diharapkan menghubungi dokter untuk mengatasi kecemasannya.

7.2.2 Bagi penelitian selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis hubungan faktor demografis seperti jenis kelamin dengan tingkat kecemasan atau kualitas tidur.
2. Pemeriksaan tingkat kecemasan dan kualitas tidur diharapkan tidak mengganggu waktu belajar mengajar mahasiswa.
3. Pada subyek dengan tingkat kecemasan berat dan sangat berat dapat dilakukan penelitian lebih lanjut lagi. Misalnya, hubungan kecemasan dengan prestasi belajar dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

1. *American Psychological Association*; Oxford [Oxfordshire]; New York: Oxford University Press, 2000. [cited 2017 Feb 28]. Diunduh dari: <http://www.apa.org/topics/anxiety/>
2. Chandratika, Purnawati. Gangguan cemas pada mahasiswa semester I dan VII Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. [Internet]. E-Jurnal Universitas Udayana. 2014. [cited 2016 Dec 13]. Diunduh dari: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11931>
3. Afsar NA, Kulsoom B. *Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting*. [Internet]. 2016. [cited 2016 Dec 14]. Diunduh dari: <http://pubmedcentralcanada.ca/pmc/articles/PMC4509544/>
4. Dave P, Sheth M, Vyas N. *Prevalence of Anxiety in Medical Students*. [Internet]. IJHSR. 2015, [cited 2016 Dec 14]. Diunduh dari: <http://www.ejmanager.com/mnstemps/107/107-1438758513.pdf>
5. Guyton AC, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Singapura: Saunders Elsevier; 2014

6. Patricia A. Potter, Anne Griffin Perry. Potter & Perry's *Fundamentals of Nursing*. 9th ed. Elsevier; 2016
7. Karine S, Esra T, Rachel L, Eve C. *Effects of poor and short sleep on glucose metabolism and obesity risk*. [Internet]. 2009 [cited 2017 Feb 28]. Diunduh dari: <http://www.nature.com/nrendo/journal/v5/n5/abs/nrendo.2009.23.html>
8. Kristine Y, Cherie M, Tina H. *Connections between sleep and cognition in older adult*. [Internet]. 2014 [cited 2017 Feb 28]. Diunduh dari: [http://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422\(14\)70172-3/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(14)70172-3/abstract)
9. Surani AA. *Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan*. - PubMed - NCBI [Internet]. Ncbi.nlm.nih.gov. 2016 [cited 14 December 2016]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25976571>
10. Bawo OJ, Joyce OO, Osayi OI. *Prevalence and correlates of poor sleep quality among medical students at a Nigerian University*. [Internet]. Researchgate.net. 2011 [cited 2016 Dec 14]. Diunduh dari: <https://www.researchgate.net/publication/229085880>

11. Gassara I, Ennaoui R, Halwani N, Turki M, Aloulou J, Amami O. *Sleep quality among medical students*. [Internet]. 2016 [cited 2017 Feb 28]. Diunduh dari: [http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338\(16\)02220-3/fulltext](http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338(16)02220-3/fulltext)
12. Sonbay CL. Gambaran tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada saat tidak ujian dan sesaat sebelum ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. [Internet]. 2013 [cited 28 Jun 2017]. Available from: <http://repository.wima.ac.id/9466/>
13. Maramis Willy F, Albert A Maramis. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Ed. 2. Surabaya: Airlangga University Press; 2009
14. Schultz, D. *Psychoanalytic Approach, Sigmund Freud in theories of personality*. 9th ed. Calofornia. Brooks/Cole Publishing Company. 2008
15. Benjamin J, Virginia A. Kaplan and Sadock's *Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 11th ed. Philadelphia (USA): Lippincott Williams & Wilkins; 2014
16. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). *Anxiety: Risk Factor*. [cited 2017 Mar 5] Diunduh dari: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/dxc-20168124>

17. Stephen J, Maxine A. *Current Medical Diagnosis and Treatment International Edition*. United States of America: The McGraw-Hill Companies; 2017
18. Maslim R. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III Dan DSM-5*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya; 2013
19. Lovibond SH, Lovibond PF. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation. 1995
20. *Psychology Foundation of Australia* [Internet]. Australia; *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. 2014 [cited 2017 Mei 1]. Diunduh dari: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
21. Sloane PD, Slatt LM, Ebell MH, Smith MA, Power D, Viera AJ. *Essentials of Family Medicine* 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012
22. Dorland WA. *Kamus Saku Kedokteran Dorland* 28th ed. Jakarta: EGC; 2012
23. Marjono M, Sidharta P. *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat; 2010
24. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I edisi V*. Jakarta: Interna Publishing; 2010

25. Ganong WF. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran 22nd ed. Jakarta: EGC; 2008
26. Diekelmann S. *Sleep for cognitive enhancement* - PubMed – NCBI. [Internet]. 2014 [cited 20 Mar 2017]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3980112/>
27. Shaw P, Tafti M, Thorpy M. *The genetic basis of sleep and sleep disorders*. 1st ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2013.
28. McArthur R, Borsini F. *Animal and translational models for CNS drug discovery*. 1st ed. Burlington, MA: Academic Press; 2008.
29. AlDabal L, Bahammam S. *Metabolic, Endocrine, and Immune Consequences of Sleep Deprivation* - PubMed – NCBI. [Internet]. 2011 [cited 20 Mar 2017]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132857/>
30. Sorrentino, Remmert. *Mosby's Textbook for: Nursing Assistants* 9th ed. St. Louis, Missouri: Mosby. 2015.
31. Hidayat A, Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2006

32. Wavy W. *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University*. [Internet]. 2008. [cited 22 April 2017]. Available from: libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf
33. Carney PR, Berry RB, Geyer JD. *Clinical Sleep Disorder* 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2011
34. Sateia J. *International Classification of Sleep Disorders: Third Edition*. [Internet]. 2014. [cited 21 Mar 2017]. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/sci-hub.cc/retrieve/pii/S0012369215524070>
35. Min Ju Kim J. *Circadian Rhythm Sleep Disorders* [Internet]. PubMed Central (PMC). 2014 [cited 21 Mar 2017]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4212693/>
36. Videbeck SL. *Psychiatric-Mental Health Nursing* 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010
37. Wijaya R. Perbandingan Kejadian Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dan Kelas Regular di SMAN 1 Padang. 2014. [cited 19 April 2017]. Available from: scholar.unand.ac.id/10970/1/201412292023th_reki%20wijaya.pdf

38. Fauzan R. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014. 2013[cited 19 April 2017]. Available from: [http://id.123dok.com/document/download/1y992wyg# =](http://id.123dok.com/document/download/1y992wyg#)
39. Sastroasmoro S, Ismael S. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis edisi ke-5. Jakarta: Sagung Seto; 2014
40. Maulana Irsyan Baginda. Hubungan aktivitas sedentary dengan lingkar pinggang dan indeks masa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS. Skripsi: Program Studi Ilmu Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. 2016.
41. Maulana, Triadi Arif. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester satu di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha tahun 2014 [Internet]. 2014 [cited 2 Nov 2017]. Available from: <http://repository.maranatha.edu/12445/>
42. Anggraini, Ira. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku masturbasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama. 2014 [cited 2 Nov 2017]. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/7754>
43. Pratiwi, Putu Satya. Hubungan antara cemas dan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan keinginan dan harapan dari karir kedokteran. 2016 [cited 2 Nov

2017]. Available from:

<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/20715/13513>

44. Fauzan R. Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun akademik 2013/2014. 2015 [cited 2 Nov 2017]. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/42951>
45. Viona. Hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. 2013. [cited 2 Nov 2017]. Available from: jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/download/8453/8470
46. Aisha, Triani. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2015. [cited 2 Nov 2017]. Available from: <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/2040>
47. Asyiah, Warisna. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Pendidikan Dokter Unsyiah menjelang akhir ujian blok tahun 2013. 2013. [cited 3 Nov 2017]. Available from: http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4370